

ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Самусева Н.В.

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, Беларусь

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием молодежи. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и эмоциональной напряженности человека физическому воспитанию не справиться с поставленными перед ним задачами. Возникла насущная проблема и потребность вычленения самостоятельной области воспитания, которая получила название *здравоохранительного воспитания* или *формирование здорового образа жизни*.

Необходимость формирования здорового образа жизни обуславливается тем, что только с раннего возраста можно привить детям основные знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые в дальнейшем превратятся в общую культуру человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

В настоящее время в педагогике выделен валеологический подход при организации образовательного процесса. Различные концептуальные подходы к понятию “здоровье” определяют и различную его реализацию. Взгляды людей на здоровье зависят от исторического, социального и экономического состояния, а также от профессиональной точки зрения.

В теории (Д. Сиерес, В. Гавидия, Г. Зайцев) выделяются следующие направления, в которых могут осуществляться образовательные программы в области здоровья:

1) взгляд на здоровье, где состояние благополучия – это данность, что соответствует информационному типу (трансляция знаний с биологической и медицинской точек зрения);

– здоровье определяется как благополучие, которое достигается включением превентивного стиля образования в необходимость здорового поведения;

– здоровье как способность к развитию, что подразумевает образование и собственную ответственность при трансляции культуры здоровья (индивидуальное развитие);

– здоровье как промежуточная холистическая и глобальная концепция образования (с позиций социального развития).

Каждое из данных направлений определяет валеологический подход к образовательному процессу.

Реализация валеологического подхода в учебных заведениях осуществляется по-разному. В одних делается акцент на **содержательный** аспект (повышение валеологической грамотности), в других - на **деятельностный** (формирование валеологического поведения), в третьих - обращается внимание на повышение уровня **валеологической культуры**.

Валеологическое воспитание может осуществляться через следующие виды деятельности: преподавание учебного предмета “Валеология”, кружковой работы, валеологизации основных предметов школьного курса (природоведения, зоологии, ботаники, анатомии и физиологии человека, общей биологии и др.), и через воспитательную внеклассную работу (тематические вечера, учебные экскурсии, дни и праздники Здоровья, викторины, конкурсы, клубы “Мое здоровье” и др.).

Большинство школ г. Минска реализует валеологическое образование через введение школьных программ по валеологии для учащихся 1-9 классов, в которых применяется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, самомассаж, техника релаксации, фитотерапия, вырабатываются навыки здорового питания, профилактика вредных привычек, предупреждение заболеваний и несчастных случаев и др.

В школах г. Борисова в образовательный процесс включены уроки валеологии, на которых разрабатываются и внедряются валеологические методики, направленные на сохранение здоровья детей, выработку у них валеологической культуры.

В учебно-воспитательный процесс некоторых школ г. Слуцка включена валеологическая *программа “Здоровье”* – это не только конкретный план мероприятий по профилактике различных заболеваний, но и комплексно-целевая система воспитания здорового школьника. Вся работа осуществляется по этапам. *Первый* этап включает комплексное медицинское и психологическое тестирование, нормализацию учебной нагрузки и режима дня детей. *Второй* этап направлен на разработку комплекса аутогенных тренировок для разных возрастных групп, занятия одним или несколькими видами искусств. *Третий* - на профилактику и коррекцию нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата у детей, а также компенсацию гиподинамии. *Четвертый* этап предусматривает повышение резистентности организма детей и подростков. *Пятый* этап –

зистентности организма детей и подростков. *Пятый* этап – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни должна способствовать самостоятельной выработке **убеждений** учащихся на основе обретаемых **знаний** и **опыта**. Благодаря убеждениям создается **устойчивая мотивация** здорового образа жизни, **валеоготовность** и **самоконтролируемая активность** в созидании своего здоровья. В отличие от общепринятой схемы “знания – умения – навыки” эта поведенческая система мобильна, динамична и легко вписывается в долговременную программу жизнедеятельности.

Литература

1. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Гуманист изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

2. Татарникова Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве. - СПб: Крисмас, 1999.- 171 с.